Gaste y coma de forma inteligente.

Verduras

El comer verduras proporciona muchos beneficios de salud incluyendo la reducción del riesgo de sufrir enfermedades crónicas. Ya que cada verdura tiene nutrientes únicos, necesitamos elegir una variedad de alimentos y refrigerios—incluyendo verduras y legumbres verde oscuro y naranjas. MiPirámide y las Pautas de Dietas (Dietary Guidelines) recomiendan de 1 ½ a 2 ½ tazas de verduras al día para los niños en edad escolar. Los adolescentes y los adultos necesitan de 2 ½ a 3 tazas. Las porciones de verduras pueden ser crudas o cocidas, frescas, congeladas, enlatadas o secas/deshidratadas y enteras, cortadas o machacadas.

¿Puede encontrar la compra inteligente?

1. ¿Cuál de las siguientes es la compra inteligente?
- a. Bolsa de 1 libra de zanahorias chicas por $1.19
- b. Bolsa de 2 libras de zanahorias chicas por $1.98
- c. Bolsa de 2 libras de zanahorias grandes por $1.68

2. ¿Cuál de éstas es la compra inteligente?
- a. Bolsa de 5 libras de papas rojizas por $2.00
- b. Empaque de 20 onzas de papas fritas congeladas (6 porciones) por $2.00
- c. Puré de papas marca propia de 16 onzas (24 ½-porciones de taza) por $2.00

3. ¿Cuál de éstas es la compra inteligente?
- a. Bolsa de 10 onzas de lechuga cortada por $1.29
- b. Bolsa de 16 onzas de ensalada de col por $1.29
- c. Bolsa de 10 onzas de mezcla de verduras verdes por $2.19

4. ¿Cuál es la compra inteligente?
- a. Cacerola de ejotes congelados Green Giant ($1.99 por 1.7 tazas)
- b. Cacerola de ejotes hecha en casa ($3.69 por 6.5 tazas)
- c. Cacerola de ejotes del departamento de alimentos preparados ($2.49 por 2 tazas)

(Respuestas en la siguiente página)

No se tiene la intención de publicitar los productos o las compañías mencionados, ni tampoco de criticar a los que no se mencionaron. Todos los precios de esta publicación se recolectaron en el centro de Iowa, en otoño de 2008. Aunque los precios pueden variar dependiendo de la fecha y la ubicación, las diferencias comparativas por lo general siguen un patrón similar.

Gaste de forma inteligente... compare las verduras frescas, congeladas y enlatadas

Verduras frescas

- Compre las verduras frescas en temporada. Cuestan menos y es probable que tengan su máximo sabor. Cuando no estén en temporada, las versiones congeladas o enlatadas suelen ser la compra más inteligente. Por ejemplo, compre maíz dulce fresco en verano, pero congelado o enlatado durante otros meses.
- Lave las verduras antes de prepararlas o comerlas. Bajo un chorro de agua limpia, frote con fuerza las verduras con sus manos para retirar la tierra y los microorganismos de la superficie. Séquelas con toallas de papel despuésde lavarlas.
- Considere el precio y su filosofía personal al decidir si va a comprar verduras orgánicas. Tienden a costar más y las investigaciones no han probado que sean más nutritivas.

Verduras congeladas

- Los productos comercialmente congelados se congelan a las pocas horas de ser recolectados y tienden a retener más sabor. También tienen menos sodio que los enlatados.
- Compre verduras congeladas solas en lugar de esas con salsas o aderezos especiales. Las salsas o los aderezos añaden calorías, grasas y sodio, así como costo.
- Compare los precios y la comodidad cuando elija el tamaño del empaque. Las bolsas le ofrecen la ventaja de sólo usar lo que necesita.

Verduras enlatadas

- Considere las marcas propias; por lo general cuestan menos y los empacan los mismos fabricantes que los de marca.
- Elija el producto más apropiado para el uso que tenga pensado. Por ejemplo, compre el tomate rebanado menos caro para sopas o estofados.
- Escurra y enjuague las verduras enlatadas para reducir el sodio.

IOWA STATE UNIVERSITY
University Extension

AgriLIFE EXTENSION
Texas A&M System

PM 2066dx(S) June 2009

Gaste de forma inteligente... la comodidad cuesta dinero

- **Ensaladas**

La lechuga y las espinacas ya empaquetadas suelen ser más caras que comprarlas en manojo y lavarlas en casa. También tienden a echarse a perder rápidamente después de abrirse. Pruebe con otras ensaladas verdes, como col picada, ensalada de brócoli, guisantes (chícharos) o ejotes mezclados con aderezo bajo en grasas.

- **Zanahorias**

Las zanahorias chicas ya empaquetadas suelen costar el doble que las zanahorias normales. Cambie tiempo por dinero al pelarlas, lavarlas y cortarlas usted mismo. Refrigérelas en contenedores herméticos o bolsas, rocíelas con agua si empiezan a verse secas.

- **Papas**

Una bolsa de 5 libras tiene de 12 a 15 papas— suficientes para 3 comidas para una familia de 4. Si lo desea añada queso rallado o cortado antes de servirlas. Un empaque de precio similar pero más práctico por lo general sólo tiene 4 porciones.

Gaste de forma inteligente... proteja su inversión

- Almacene las verduras y las frutas en cajones separados para protegerlos de daños y ayudar a controlar la humedad.
- Practique el almacenamiento de verduras inteligente.

Almacénelas dentro del refrigerador en bolsas de plástico	**Guárdelas en un lugar frío y seco**
Alrededor de 1 semana: Betabel, brócoli, col, zanahorias, coliflor, pimientos	Cebollas, papas, calabaza, calabazas de invierno (bellota, zapallo)
Utilizar en 3 a 5 días: Espárragos, ejotes, lechuga, espinacas, pepinos, calabaza amarilla, maíz dulce	Los tomates mantienen su sabor por más tiempo cuando se guardan con el lado del tallo hacia abajo a temperatura ambiente.

- Monitoree las condiciones de las verduras y úselas antes de que pase su momento de mejor calidad. Añádalas a la sopa o saltéelas, áselas o hágalas al vapor y sírvalas en la siguiente comida—enfríelas rápidamente y congélelas en un contenedor hermético para comidas posteriores.
- Cree un contenedor listo para la sopa. Etiquételas en una bolsa para el congelador y añada brócoli picado, coliflor, sobrantes de cebolla, pimientos verdes, champiñones o verduras cocidas conforme las tenga disponibles. Añádalas a la sopa enlatada, congelada o hecha en casa.

Foto por cortesía de Linda Naeve

Subtítulo

Siembre un jardín de verduras o siembre algunas verduras en contenedores. El cultivar sus propias verduras en temporada es un gran ejercicio, ahorra dinero y proporciona un cultivo fresco y nutritivo del jardín.

Respuestas: ¿Puede encontrar la compra inteligente?

1. La bolsa de 2 libras de zanahorias grandes cuesta $.84 la onza.
2. La bolsa de 5 libras tiene alrededor de 15 tazas ($.13 la taza).
3. La ensalada de col cuesta $.08 la onza.
4. La hecha en casa cuesta la mitad—y además, puede utilizar una sopa baja en sodio.

Visite estas páginas Web para obtener más ideas e información

ISU Extension SpendSmart EatSmart
www.extension.iastate.edu/foodsavings

Guide to purchasing vegetables
www.extension.iastate.edu/Publications/PM2034.pdf

Tip sheets on 66 fruits and vegetables
www.extension.iastate.edu/food/snackideas/index.htm

ISU Extension Food, Nutrition and Health
www.extension.iastate.edu/healthnutrition

ISU Extension Centro de Distribución
www.extension.iastate.edu/store

MiPirámide
www.mypyramid.gov/pyramid/sp-vegetables.html

Material original proporcionado por la Extensión de la Universidad Estatal de Iowa bajo el número PM 2066DX. Preparado originalmente por Peggy Martin, MS, RD coordinadora estatal de EFNEP; Renee Sweers, Especialista de Extensión en nutrición y salud. Traducción al español por Texas AgriLife Extension Service. Reimpreso y traducido con permiso y en cooperación con la Extensión de ISU.

…y justicia para todos
El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (Department of Agriculture o USDA) prohíbe la discriminación en todos los programas y las actividades con base en la raza, color, origen nacional, género, religión, edad, discapacidad, creencias políticas, orientación sexual y estado civil. (No todas las bases prohibidas aplican para todos los programas). Muchos materiales pueden estar disponibles en otros formatos alternativos para clientes ADA. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al 202-720-5964. Publicado para promover el trabajo de Extensión Cooperativa, Acto del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Jack M. Payne, director, servicio de Extensión Cooperativa, Iowa State University of Science and Technology, Ames, Iowa. Archivo: FN 6

Los programas educativos de Texas AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de nivel socioeconómico, raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.

Emitido para el desarrollo del Trabajo de la Extensión Cooperativa en Agricultura y Economía del Hogar, Leyes del Congreso del 8 de mayo de 1914 con sus reformas y del 30 de junio de 1914 junto con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Edward G. Smith, Director, Texas AgriLife Extension Service, El Sistema Texas A&M.